USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

09

# Huerta Fácil en casa

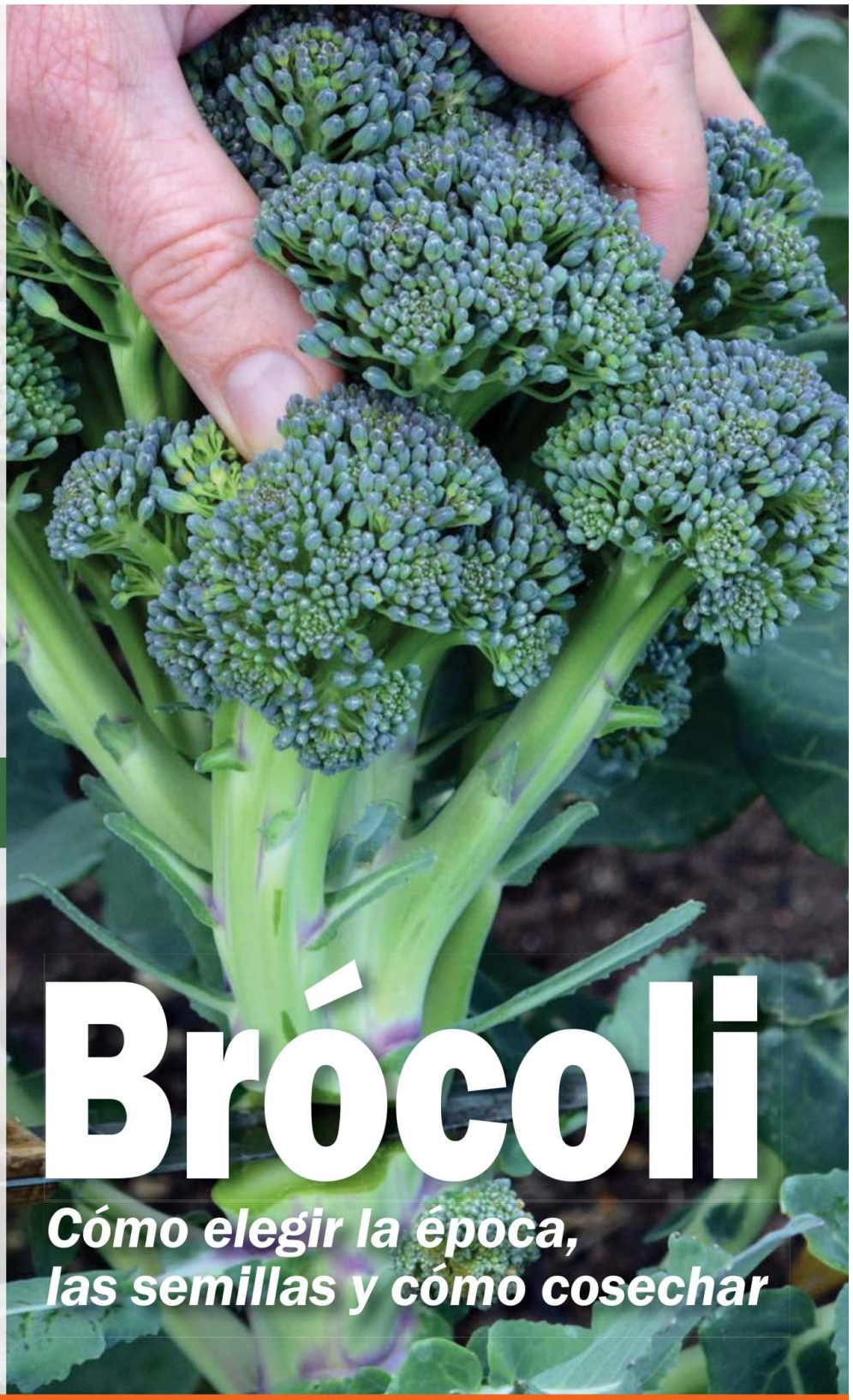
Desde pequeños a grandes espacios

## Los tallos comestibles

## LAS INFLORESCENCIAS EN NUESTRA HUERTA
Mucho más que flores

**COLIFLOR / ALCAUCIL**
**ESPÁRRAGO**

Precio en Argentina $49,90



# Brócoli

*Cómo elegir la época, las semillas y cómo cosechar*

¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

# Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

**Dirección editorial**
Miguel Lederkremer

**Edición**
Fernando Ojam

**Autores**
Darío Javier Schiavinato
Marcela Harris

**Diseño y maquetado**
Marina Mozzetti

**Fotografía**
Milena Iglesias

**Producción**
Gustavo De Matteo

**Atención al lector, suscripciones y ventas**
usershop@redusers.com

**Publicidad**
publicidad@redusers.com
+54(011)4110 8710

CON TÉCNICAS SIMPLES QUE DAN RESULTADO
Huerta Fácil en casa
TOMATE
El riego
¡Cultiva tomates en tu balcón!
LA SUSCRIPCIÓN INCLUYE
576 PÁG. EN 24 FASCÍCULOS
VERSIONES IMPRESA Y DIGITAL
DIPLOMA DE FINALIZACIÓN DE CURSO
ORDEN DE COMPRA POR $250
ENVÍO SIN CARGO
+54 (011) 4110-8700 | USERSHOP.REDUSERS.COM
SÓLO VÁLIDO PARA ARGENTINA Y HASTA AGOTAR STOCK DE 100 UNIDADES.

## SUMARIO 09

1 / Tallos e inflorescencias

4 / Tipos de inflorescencia

Guía de Cultivos

6 / Cultivo de tapa: brócoli

10 / Coliflor

14 / Alcaucil o alcachofa

18 / Espárrago

22 / Colirrábano

**Darío Javier Schiavinato**. Ingeniero Agrónomo de la Universidad de Buenos Aires. Docente de la Cátedra de Botánica Sistemática de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires. Participa en varios proyectos de Investigación y Extensión relacionados con la flora argentina.
**Marcela Harris**. Ingeniera Agrónoma de la Universidad de Buenos Aires. Actualmente trabaja en la Cátedra de Horticultura de la Facultad de Agronomía de la UBA. Participa del programa PEUHEC (Programa de Extensión Universitaria en Huertas Escolares y Comunitarias) de la misma institución.

# Tallos e inflorescencias

En algunas hortalizas, la parte que consumimos no son las hojas ni los órganos subterráneos.

Nuestra huerta cada vez se va llenando de más y más plantas. Ya nos hemos referido a las hortalizas de hoja, que ocupan un lugar muy importante en nuestra alimentación, y desde luego, también en nuestra huerta. Como vimos, algunas de ellas pueden ser sembradas durante todo el año, y encontramos una gran variedad de opciones para elegir.

También nos ocupamos de las raíces, los tubérculos, los bulbos y todos los órganos subterráneos que es posible cultivar en nuestra huerta tanto en el suelo como en macetas o contenedores. Algunos de ellos pueden resultarnos más complejos que los cultivos de hojas, pero con un poco de dedicación, obtendremos una cosecha abundante. En esta clase, hablaremos de aquellos cultivos que nos interesan por sus tallos o por sus inflorescencias.

## Los tallos comestibles

Como vimos en la **Clase 05**, el **tallo** es el esqueleto de la planta. Las hojas se insertan en él, y también las flores y los frutos; en el interior del tallo, se encuentran unos finos y largos conductos que llevan el agua y los nutrientes, que toman las raíces, desde el suelo hasta la última célula de la planta.

Sin embargo, también los tallos de algunas hortalizas son **comestibles**, como es el caso de los espárragos, que son tallos brotados que se cosechan cuando aún son jóvenes y no se han elongado.

En algunas hortalizas, el tallo es corto y posee un número variable de hojas que nacen de él. Estas hojas tienen una **base engrosada**, que se cierra sobre el tallo para "abrazarlo". El conjunto de hojas forma, por lo tanto, un falso tallo, llamado así ya que a simple vista parece un tallo, pero realmente no es tal. Un ejemplo de estas hortalizas es el puerro, del cual se consumen las bases de las hojas, fuertemente cerradas y que forman un falso tallo.

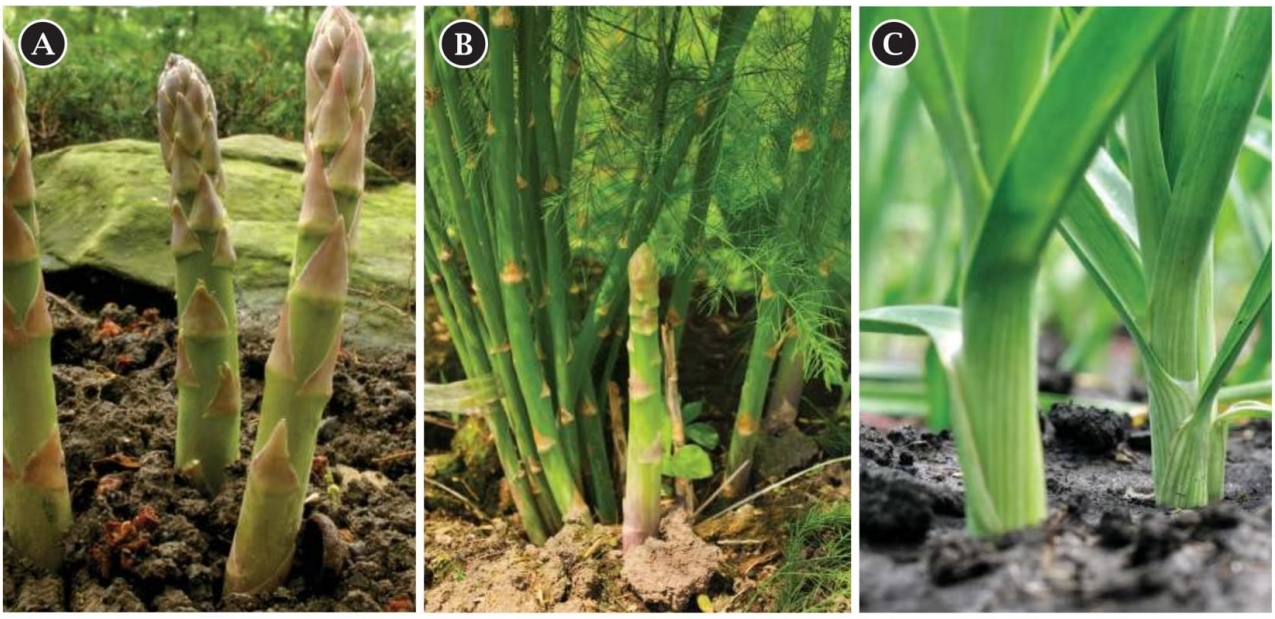
**Los tallos comestibles suelen ser los más tiernos y jóvenes.**

## ¿Qué son las inflorescencias?

Una **inflorescencia** es un **conjunto de flores**. Dentro de la gran variedad que encontramos en el reino vegetal, algunas especies pueden tener sus flores solitarias, mientras que en otras, las flores no estarán solas, sino agrupadas.

Como ya hemos mencionado en la **Clase 05**, la flor es la parte **sexual** de la planta. Dentro de ella, se forman los granos de polen y los óvulos. De la unión de ambos surgirá una nueva semilla, y si esta germina luego en la tierra, obtendremos una nueva planta.

En muchas oportunidades, el polen de una flor se debe unir con un óvulo de otra flor diferente. A veces, quien ayuda a que esto ocurra es el viento, al llevar suspendidos los granos de polen. Pero, en muchos casos, los que más benefician a las plantas son los insectos, los pájaros y otros pequeños animales **polinizadores**, que visitan las flores, atraídos por sus colores o por las jugosas sustancias que encuentran en su interior. Al pasar de una flor a la siguiente, estos polinizadores llevan un poco de polen pegado a su cuerpo y, así, ayudan a que se unan polen y óvulos, y las plantas se reproduzcan. Por lo tanto, es muy común que las plantas tengan inflorescencias grandes y vistosas, ya que un conjunto de flores reunidas suele resultar mucho más atractivo para un polinizador que una única flor solitaria.




*Ⓐ Tallos de espárragos antes de la elongación, listos para ser cosechados. Ⓑ Si no los cosechamos, los brotes se elongarán, formando un tallo alargado con hojas y frutos. Ⓒ En el puerro, las hojas se encuentran muy entrelazadas, formando lo que conocemos como "falso tallo".*

## Tipos de inflorescencias

En nuestra huerta, podremos ver numerosos tipos de inflorescencias. Muchas veces, estas inflorescencias nos ayudarán a reconocer una especie vegetal, ya que todas las plantas de una misma especie poseen el mismo tipo de inflorescencia. Esto significa que, por ejemplo, todas las plantas de girasol tendrán capítulos, mientras que todas las zanahorias, al florecer, formarán una umbela. Esto es posible debido a que el tipo de inflorescencia es una característica que se transmite de generación en generación.

Algunas inflorescencias se denominan **umbeliformes**, que significa 'con forma de umbela', o **espiciformes**, que quiere decir 'con forma de espiga'. Si bien no son realmente umbelas o espigas, podemos asignarles esos nombres debido a su gran similitud con ellas.

## otros tallos comestibles

Los brotes de bambu, que son comestibles, se obtienen de tallos jóvenes de la planta de bambú. Frecuentes protagonistas de pizzas y de ensaladas

Los palmitos, en cambio, se obtienen de la punta del tallo adulto de una palmera.

Además de colaborar en la identificación de una especie, muchas veces las inflorescencias nos ayudarán a reconocer la **familia botánica** de la planta que estemos cultivando. Muchas familias tienen su inflorescencia característica, y esta es común a todas las especies agrupadas dentro de ellas. Por ejemplo, todas las hortalizas pertenecientes a las crucíferas (entre las que se encuentran repollo, repollitos de Bruselas, rúcula, brócoli, rabanito, etcétera) agruparán sus flores en racimos. Otro ejemplo son las umbelíferas (como zanahoria, apio, hinojo, etcétera, cuyas flores se agrupan en umbelas.

Si nos topamos con una planta desconocida, o aparece en nuestra huerta una maleza que no identificamos, puede resultar de mucha utilidad conocer su familia botánica, como veremos a continuación.

*A Inflorescencia umbeliforme. B Inflorescencia espiciforme.*

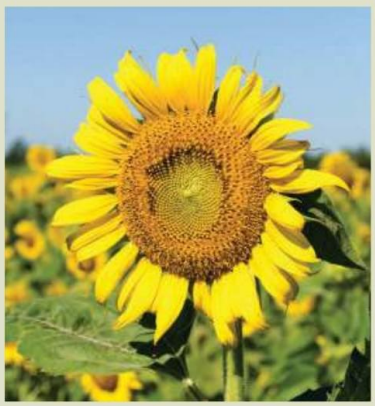
# RECONOCER FAMILIAS POR SU INFLORESCENCIA

## Familia e inflorescencia

## Ejemplos

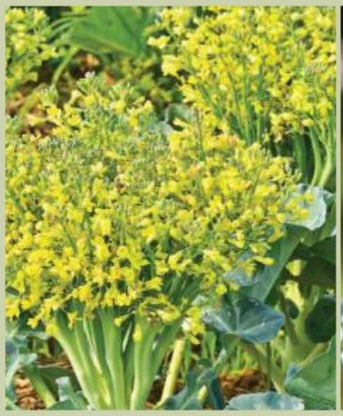
**Compuestas (o asteráceas)**
**Capítulo**: las flores se disponen sobre un tallo engrosado y aplanado

**Lechuga, radicheta, girasol, alcaucil**

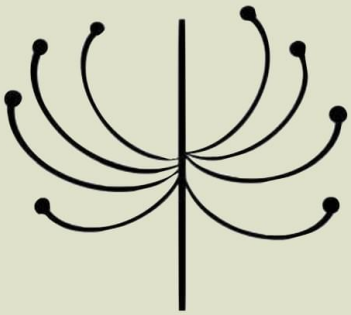


**Crucíferas (o brasicáceas)**
**Racimo**: las flores se disponen sobre un eje o raquis, cada una con su pedicelo

**Repollo, rúcula, rabanito, brócoli**



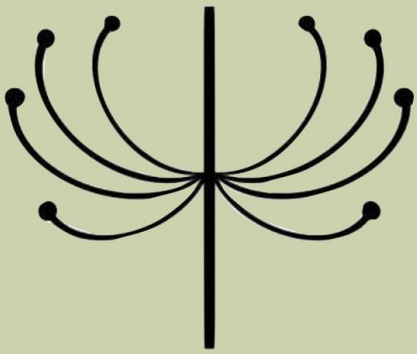
**Umbelíferas (o apiáceas)**
**Umbela:** las flores se disponen sobre un eje o raquis, y los pedicelos se encuentran muy próximos entre si



**Zanahoria, hinojo, apio, coriandro, perejil**

**Amarilidáceas** — **Cebolla, puerro**

**Umbeliforme**



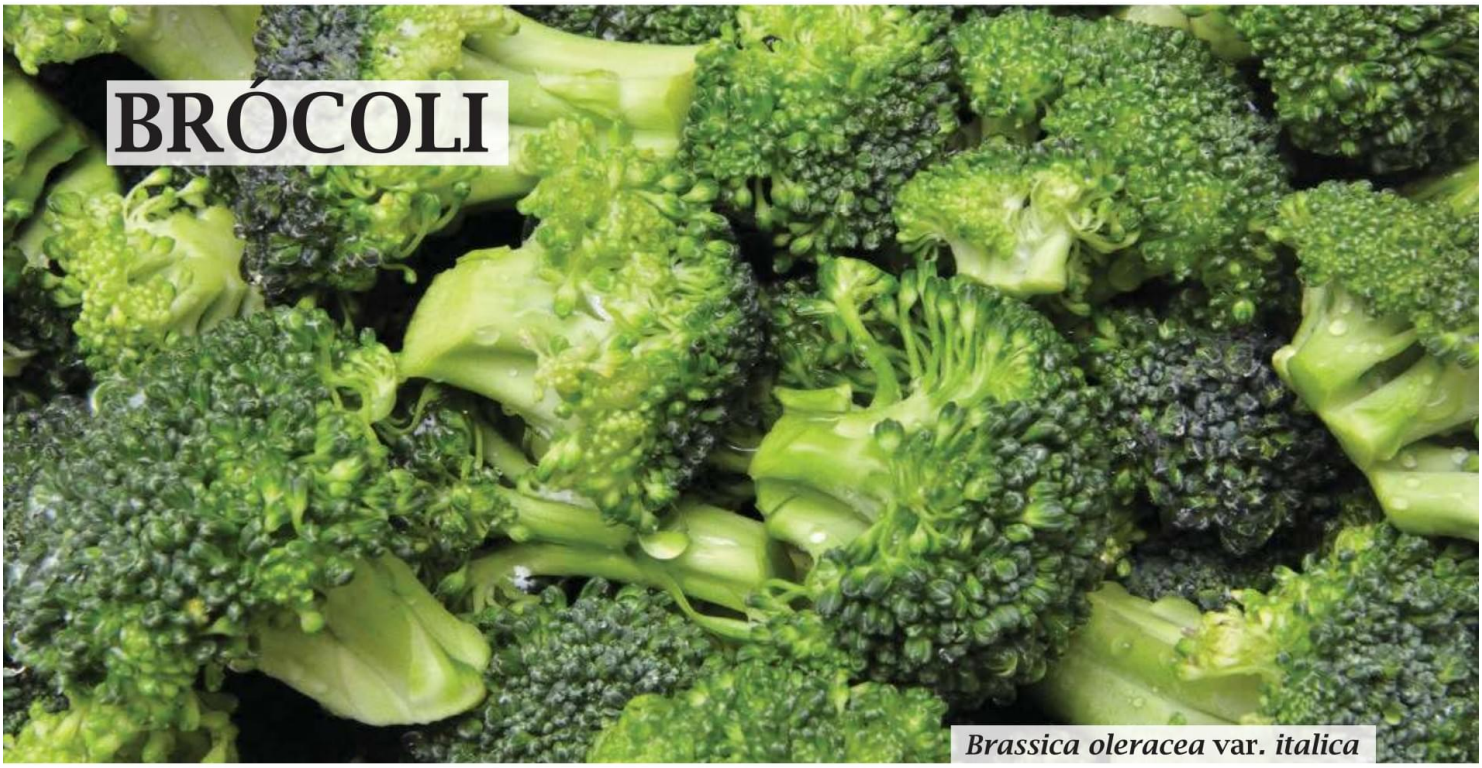
**Labiadas (o lamiáceas)** — **Romero, menta, albahaca, lavanda**

**Espiciforme**

## Las familias botánicas

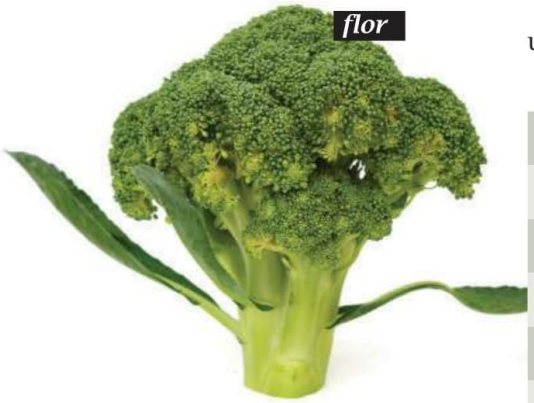
Todas las plantas conocidas se encuentran agrupadas dentro de alguna familia botánica. Las **familias**, botánicamente hablando, son grupos de especies vegetales que comparten una o varias características en común.
En nuestra huerta, conocer las familias de las hortalizas que cultivamos nos puede ayudar a mejorar algunos aspectos del cultivo. Por ejemplo, muchas crucíferas prefieren un clima frío, y por este motivo, las sembraremos a finales del verano, o en el otoño, para que crezcan durante los meses más fríos del año.
O las umbelíferas, que se caracterizan por sus semillas de lenta germinación: siempre que sembremos una umbelífera, deberemos ser pacientes y esperar algunas semanas hasta poder ver las plántulas asomando por sobre la superficie de la tierra.

# BRÓCOLI



*Brassica oleracea* var. *italica*

***Se consume la inflorescencia, con pimpollos. Las hojas y las flores también son comestibles.***



*flor*

**Nivel de dificultad del cultivo**

El brócoli es originario de la zona del Mediterráneo, y pertenece a la especie *Brassica oleracea*, junto con los repollos, los repollitos de Bruselas y las coliflores, entre otras hortalizas. Esto significa que se encuentran íntimamente emparentadas, y descubriremos muchas características en común entre ellas.

Lo que consumimos del brócoli es su densa inflorescencia, usualmente denominada **cabeza** o **pella**. Esta se compone

| | |
|---|---|
| **Familia** | Crucíferas o Brasicáceas |
| **Siembra** | Desde fines del verano hasta fines del otoño |
| **Tiempo de germinación** | Alrededor de 1 semana |
| **Duración del cultivo** | Entre 2 y 3 meses |
| **Suelo** | Neutro |
| **Separación entre plantas** | De 30 a 45 cm |
| **Riego** | Medio |
| **Luz** | Pleno sol |
| **Rotaciones** | Evitar otras Crucíferas, como coliflor, repollo, rabanitos, rúcula, etcétera. |

| | Invierno | | | Primavera | | | Verano | | | Otoño | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Siembra | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● |
| Cosecha | ● | ● | ● | | | | | | | | | ● |

de muchísimas flores agrupadas, y debemos cosecharla mientras las flores se encuentren cerradas ya que, si dejamos pasar mucho tiempo, la cabeza comenzará a desarmarse y a estirarse, y las flores se abrirán.

## Multiplicación

Sembraremos las semillas **al voleo**, en almácigos. También podemos usar bandejas alveoladas o multiceldas, colocando una sola semilla por celda. Si la temperatura hacia el final del verano es muy alta, será conveniente que coloquemos una media sombra sobre el almácigo.

Cuando las plántulas tengan tres o cuatro hojas verdaderas, realizaremos el **trasplante**. Llevaremos las plántulas a su lugar definitivo y las ubicaremos con una separación de 30 a 45 cm entre ellas. La profundidad debe ser la misma a la que se encontraban plantadas en el almácigo.

## Requerimientos y tareas

El brócoli no necesita un suelo tan húmedo como algunos de sus parientes, por ejemplo el repollo, por lo que deberemos mantener la humedad en un nivel medio, regando cuando notemos que la tierra se encuentra muy seca.

Las primeras semanas son fundamentales para este cultivo, y debemos prestar atención al nacimiento de las malezas. Las eliminaremos, sacándolas con la mano y llevándolas a la pila de compost, para evitar que compitan con nuestros brócolis. Si logramos identificar alguna de estas malezas y nos interesa cultivarla, podemos trasplantarla a algún sector de la huerta que tengamos libre.

Cuando nuestras plantas de brócoli tengan de 20 a 25 cm de altura, deberemos realizar un **aporque**, colocando un poco de compost alrededor de la base de los tallos. Esta acción beneficiará a nuestras plantas, ya que estaremos agregando nutrientes, y las raíces tendrán más volumen para explorar.

## Plagas

Como todas las crucíferas de la huerta, el brócoli puede ser atacado por varias plagas. Es importante revisar periódicamente nuestras plantas, ya que podremos detectar en forma temprana la presencia de gusanos, orugas, pulgones y la mosca de las coles, entre otras.

## Enfermedades

Al igual que otras hortalizas de la misma familia, el brócoli puede sufrir el ataque de la hernia de las coles. El hongo que la causa apunta a las raíces de las plantas y provoca deformaciones en ellas.

*Ⓐ Cosecharemos cuando la inflorescencia esté bien compacta, con sus pimpollos aún no abiertos y de un color verde-azulado. Ⓑ Si retrasamos demasiado la cosecha, la inflorescencia se elongará y las flores se abrirán.*

## romanesco

Una planta muy cercana al brócoli es el romanesco. En esta hortaliza, la cabeza o pella también es compacta, pero sus flores se encuentran distribuídas en racimos en forma de espiral.

Afortunadamente, el brócoli es bastante resistente a las enfermedades, y por lo general no tendremos problemas con él.

### Variedades

A la hora de conseguir semillas, puede que nos encontremos con brócolis de diferente duración de cultivo. Los de **ciclo corto** demorarán alrededor de dos meses en estar listos para ser cosechados, mientras que los de **ciclo largo** pueden demorar hasta cinco meses.

También es posible hallar variedades que **toleran mejor las temperaturas altas**, y que podemos sembrar hacia **mediados de la primavera**. Debemos asegurarnos de que se trata de la variedad adecuada en el momento de sembrarla ya que, si se trata de una variedad menos resistente, el calor del verano provocará que las flores se abran, y las cabezas se elonguen antes de que podamos cosecharlas.

Un cultivo muy particular, considerado una variedad de brócoli o también de coliflor, es el **romanesco**. Esta planta se cultiva por su inflorescencia, pero presenta la particularidad de tener a sus **flores agrupadas en espirales**. Su cultivo es muy similar al del brócoli.

### ¿Cuándo cosechamos?

El momento ideal para cosechar el brócoli es cuando las flores aún no se han abierto. Con un cuchillo afilado, cortaremos toda la inflorescencia cuando observemos que está bien compacta, firme al tacto y de un color verde-azulado.

En el momento de cosechar, los pimpollos se encuentran agrupados en una cabeza densa y compacta. Pero si dejamos que la planta se desarrolle, esta inflorescencia se abrirá y formará largos racimos con hermosas flores amarillas. Si bien lo ideal es evitar que esto ocurra, también podemos aprovechar estas flores, que son **comestibles**, para decorar ensaladas y otros platos. Las hojas superiores también son comestibles.

Al cortar el tallo principal de la planta, probablemente comience a brotar, formando nuevos **tallos laterales**. Si bien las inflorescencias que originarán estos brotes serán más pequeñas, podremos cosecharlas cuando estén listas y consumirlas.

*La cabeza del brócoli es un conjunto de muchos racimos de flores, muy compactos.*

Paso a paso

# ¿Cómo obtenemos brócoli fácilmente?

El brócoli es un cultivo bastante sencillo, y disfrutaremos del sabor de sus inflorescencias y sus hojas con solo seguir algunos pasos.

**1** Sembramos las semillas en almácigos, al voleo, o en bandejas multicelda.

**2** Trasplantamos las plántulas al lugar definitivo cuando tengan tres o cuatro hojas verdaderas.

**3** Mantenemos la humedad del suelo siempre en un nivel medio.

**4** Revisamos periódicamente nuestra huerta para detectar enfermedades o plagas sobre nuestras plantas de brócoli. También mantenemos nuestro cultivo libre de malezas.

**5** Cuando las plantas alcancen de 20 a 25 cm de altura, realizamos un aporque, colocando compost alrededor de la base de las plantas.

**6** Cuando las plantas hayan formado una cabeza compacta, firme al presionar con las yemas de los dedos, podemos cosecharla. Para esto, cortamos con un cuchillo afilado por debajo del nacimiento de las hojas, dejando la base de la planta en la tierra.

**7** Si la época lo permite, se formarán nuevos brotes a partir de estas bases, que cosecharemos cuando alcancen un desarrollo adecuado.

**8** Si las inflorescencias se elongan y las flores se abren, podemos cosecharlas para consumirlas frescas. Es posible obtener semillas para nuestro banco, pero lograremos mejores resultados si las compramos en un vivero o en un comercio especializado.

# COLIFLOR

*Brassica oleracea* var. *botrytis*

***Se consume la inflorescencia, con pimpollos. Las hojas y las flores son comestibles.***

Esta hortaliza, muy emparentada con el brócoli, también es cultivada por su inflorescencia. Esta se encuentra formada por numerosísimas flores, que se presentan densamente agrupadas, formando una cabeza o pella compacta.

La coliflor es originaria de la zona del Mediterráneo, y necesita un **período de temperaturas bajas** para poder formar la inflorescencia.

*flor*

**Nivel de dificultad del cultivo**

| | |
|---|---|
| **Familia** | Crucíferas o brasicáceas |
| **Siembra** | A fines del invierno y durante la primavera, o a principios del otoño, según la variedad |
| **Tiempo de germinación** | Alrededor de 1 semana |
| **Duración del cultivo** | Entre 2 y 6 meses |
| **Suelo** | Neutro |
| **Separación entre plantas** | De 35 a 40 cm |
| **Riego** | Medio |
| **Luz** | Pleno sol |
| **Rotaciones** | Evitar otras crucíferas, como repollo, rabanitos, brócoli, rúcula, etcétera. |

| | Invierno | | | Primavera | | | Verano | | | Otoño | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Siembra | | | ● | ● | ● | ● | | | | ● | ● | |
| Cosecha | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | |

Afortunadamente, se han desarrollado variedades que toleran un poco el calor, por lo que, si elegimos bien la variedad, podremos cultivarla durante varios meses del año.

## Multiplicación

Sembraremos las semillas **al voleo**, en almácigos. También podemos usar bandejas alveoladas o multicelda, colocando una sola semilla por celda. Dependiendo de la variedad que estemos sembrando (ver más abajo, en "Variedades"), podremos sembrar durante el final del invierno y la primavera si se trata de una variedad de ciclo corto, o a principios del otoño, si es de ciclo largo.

Realizaremos el trasplante cuando las plántulas tengan tres o cuatro hojas verdaderas. Es importante que revisemos que la plántula presente una yema en la punta del tallo ya que, si no la posee, no podrá florecer. En el lugar definitivo, ubicaremos las plántulas en filas, dejando una separación de 50 cm entre ellas.

## Requerimientos y tareas

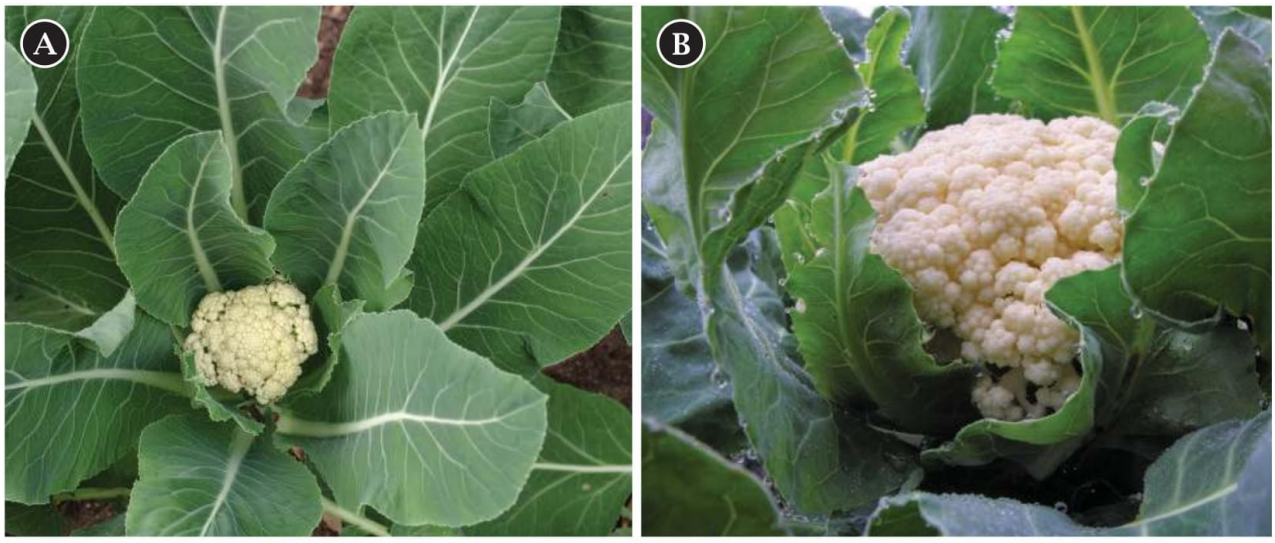
La coliflor es un cultivo muy exigente en nutrientes. Deberemos agregar compost antes del trasplante y también durante el cultivo. Para esto, realizaremos un aporque cuando las plantas tengan de 20 a 25 cm de altura, colocando abundante compost alrededor de la base. El nivel de riego debe ser medio, para evitar los encharcamientos.

Revisaremos periódicamente nuestras plantas para detectar la presencia de malezas, en especial durante las primeras semanas, que es cuando son más vulnerables a la competencia. Si reconocemos alguna de ellas como una maleza útil, podemos trasplantarla a algún sector de la huerta que tengamos disponible. Si no, las retiramos con la mano y las llevamos a la pila de compost.

Hacia el final del cultivo, cuando la cabeza tenga unos 6 o 7 cm de ancho, realizaremos un **blanqueo de la inflorescencia**, para limitar la llegada de la luz solar y así mejorar el aroma e intensificar el color blanco de la cabeza, sin tonos amarillentos.

## Plagas

La coliflor puede ser atacada por las mismas plagas que están presentes en las coles, como repollos y repollitos de Bruselas. La mosca de las coles, por ejemplo, ataca en su estado de larva los tallos y las raíces de la planta, y cava galerías dentro de ellos. También podemos ver ataques de gusanos y orugas (que comen las hojas de la planta) y pulgones (que pican las hojas para extraer sus jugos).




*Ⓐ Planta de coliflor, con una inflorescencia en formación. Ⓑ Usaremos las propias hojas de la planta para cubrir la inflorescencia y así blanquearla.*

## blanquear la flor

Para el blanqueo, doblaremos algunas de las hojas más superiores de la planta, de manera que cubran totalmente la inflorescencia. Luego las ataremos con un hilo, a modo de paquete, para que queden firmes.

### Enfermedades

Al igual que en el caso del brócoli, la hernia de las coles puede afectar a nuestras coliflores. Comparte también otras enfermedades de los repollos, como el marchitamiento causado por la bacteria *Xanthomonas*.

### Variedades

Como ya hemos mencionado, existen variedades de coliflor de ciclo corto y de ciclo largo. Estas diferirán tanto en la época de siembra como en el tiempo que debemos esperar para poder cosecharlas.

Las variedades de ciclo corto resisten mejor las altas temperaturas y no necesitan mucho frío para formar la inflorescencia, por lo que podremos sembrarlas a fines del invierno y durante la primavera. Además, estarán listas en solo dos o tres meses, por lo que resultan ideales para nuestra huerta hogareña, ya que no deberemos ocupar el espacio disponible con un mismo cultivo durante mucho tiempo.

Las variedades de ciclo largo se siembran durante el comienzo del otoño, ya que tienen mayor requerimiento de frío. Por lo tanto, no debemos cultivarlas si vivimos en una zona cálida. Además, deberemos esperar por lo menos 6 meses para poder cosecharlas.

Finalmente, encontramos variedades atípicas, con inflorescencias de color verde, violeta o naranja. Desde luego, estas variedades no necesitan blanqueo.

### ¿Cuándo cosechamos?

Al igual que su pariente cercano, el brócoli, el momento ideal para la cosecha de la coliflor es cuando las flores aún no se han abierto. Si la cabeza ya ha alcanzado su tamaño máximo, y la sentimos bien compacta y firme al tacto, podremos cosecharla. Para esto, realizaremos un corte con cuchillo, de manera que saquemos la cabeza y algunas hojas protectoras junto con ella.

También podemos consumir las hojas tiernas de la planta, cortándolas e hirviéndolas luego.

*Variedades de coliflores coloridas.*

Paso a paso

# ¿Cómo obtenemos coliflor fácilmente?

La coliflor es una planta delicada y, si somos cuidadosos, podremos disponer de esta particular hortaliza en nuestra huerta.

**1** Sembramos las semillas al voleo en almácigos o en bandejas multicelda, colocando una sola semilla por celda.

**2** Cuando las plántulas tengan tres o cuatro hojas verdaderas, las trasplantamos a su lugar definitivo.

**3** Mantenemos la humedad del suelo siempre en un nivel medio.

**4** Revisamos la presencia de malezas, especialmente durante las primeras semanas, y también de plagas y enfermedades sobre nuestras plantas.

**5** Realizamos un aporque cuando las plantas alcancen de 20 a 25 cm de altura, colocando compost alrededor de la base.

**6** Cuando la inflorescencia tenga unos 6 o 7 cm de ancho, realizamos el blanqueo, cubriéndola con algunas hojas de la planta, que ataremos a modo de paquete para que no se suelten.

**7** Cuando notemos que la cabeza ha alcanzado su máximo tamaño, y mientras se encuentre firme y compacta, realizamos un corte para cosechar la inflorescencia y algunas hojas protectoras.

**8** No cosecharemos semillas para las próximas siembras, sino que directamente las adquiriremos en algún vivero o comercio especializado, para obtener mejores resultados.

# ALCAUCIL O ALCACHOFA

*Cynara cardunculus*

***Se consume la inflorescencia inmadura, más precisamente el "corazón" y las hojas que protegen a las flores.***

*flor*

Esta hortaliza pertenece al grupo de plantas vulgarmente conocidas como **cardos**. Son plantas espinosas, que alcanzan un gran tamaño y, al florecer, desarrollan una gran inflorescencia de tipo "**capítulo**", con flores violetas o rosadas. Lo que consumimos del alcaucil o alcachofa son los capítulos cuando aún se encuentran inmaduros, por lo tanto, deberemos cortarlos

| | |
|---|---|
| **Familia** | Compuestas o Asteráceas |
| **Siembra** | Desde fines del invierno hasta fines de la primavera |
| **Tiempo de germinación** | Entre 1 y 2 semanas |
| **Duración del cultivo** | De 4 a 6 meses |
| **Suelo** | Neutro |
| **Separación entre plantas** | De 60 a 70 cm |
| **Riego** | Medio-alto |
| **Luz** | Pleno sol |
| **Rotaciones** | Evitar otras compuestas, como lechuga, achicoria, salsifí o topinambur |

**Nivel de dificultad del cultivo**

| | Invierno | | | Primavera | | | Verano | | | Otoño | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Siembra | | | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| Cosecha | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● |

antes de que se abran. Sin embargo, podemos dejar algunos sin cortar para que florezcan, y den color y belleza a nuestra huerta. Sus hojas grandes y de color grisáceo también son muy ornamentales, semejantes a las de un helecho.

El alcaucil o alcachofa proviene de la zona del Mediterráneo, y como muchos otros cardos, se ha difundido hacia otras regiones del mundo, donde crece en forma silvestre al costado de los caminos y en terrenos abandonados sin cultivar. Es uno de los cultivos que más lugar exigen en nuestra huerta, debido al gran tamaño de sus hojas, por lo que tal vez no podamos cultivarla si contamos con poco espacio en ella.

## Multiplicación

Podemos iniciar el cultivo de alcaucil mediante **semillas** o, si ya tenemos al menos una planta en nuestra huerta, realizando una **división de matas** con posterior trasplante.

Si optamos por la primera opción, sembraremos las semillas en almácigos, a fines del invierno. Lo mejor es utilizar bandejas alveoladas o multicelda, en las que colocaremos una sola semilla por celda. Cuando las plántulas tengan unas tres o cuatro hojas verdaderas, las **trasplantaremos** al lugar definitivo, colocándolas en filas a una distancia de 60 a 70 cm entre ellas.

Si en cambio optamos por la división de matas, haremos esta multiplicación a principios del otoño, excepto si vivimos en un clima frío, donde la realizaremos a finales del invierno, cuando comience a subir la temperatura. Para ello, retiraremos un poco de la tierra que cubre la base de la planta, y arrancaremos con la mano uno o más brotes laterales, cuidando de que cada uno de ellos salga con un poco de raíz. Plantaremos cada uno de estos "hijuelos" en líneas, de manera que queden separados a la misma distancia que para la siembra.

## Requerimientos y tareas

El alcaucil, al igual que el resto de los cardos, prefiere un suelo rico, con una gran dotación de nutrientes. Por lo tanto, deberemos aplicar una capa de compost todos los años para obtener buenos resultados. También es importante que reguemos con frecuencia, para que el suelo no se seque.

Al tratarse de una planta perenne, el alcaucil o alcachofa puede producir inflorescencias durante varios años. Si estamos en un clima frío, tal vez

*Ⓐ Frutos de alcaucil o alcachofa, que contienen dentro una semilla. Ⓑ Capítulo de alcaucil abierto, con flores de color violeta intenso.*

nuestras plantas no florezcan durante el primer año, sino que lo harán a partir del segundo. Los inviernos con temperaturas muy bajas pueden perjudicarlas, por lo que será conveniente colocar una cobertura con paja, hojas secas o cualquier otro material sin humedad, para ayudar a mantener la temperatura del suelo.

Luego de algunos años, las plantas comienzan a reducir su producción de capítulos. Por lo tanto, todos los años deberemos renovar las más antiguas, reemplazándolas por plantas jóvenes, que obtendremos a partir de sus propios hijuelos.

## Plagas

Podemos encontrar pulgones, mosca blanca y otras plagas sobre nuestros alcauciles. También podría haber ataques del barrenador del alcaucil, un insecto cuyas larvas se introducen dentro de los tallos y los recorren, cavando galerías o túneles hasta dejarlos huecos.

## Enfermedades

Nuestros alcauciles pueden ser afectados por la podredumbre o moho gris, una enfermedad que cubre de una felpa gris tanto a los tallos como a las hojas. También suelen verse otras enfermedades comunes en tiempo húmedo, como mildiú y oidio.

## Variedades

Si bien el alcaucil o alcachofa es una planta perenne, podemos encontrar algunas variedades que se comporten como un cultivo anual. Estas se siembran también a principios de la primavera, y las cosecharemos hacia el final del verano.

## ¿Cuándo cosechamos?

Cosecharemos nuestros alcauciles cuando los **capítulos aún son muy jóvenes, y los observemos cerrados y verdes**. Esto nos permitirá disfrutar tanto de los "corazones" como de las hojas que recubren a las flores. Para cosechar, realizaremos el corte unos 2 cm por debajo del capítulo, con un cuchillo afilado.

Si retrasamos demasiado la cosecha, estas inflorescencias comenzarán a abrirse, y las hojas que recubren a las flores se endurecerán. En caso de que esto ocurra, solo podremos aprovechar los corazones.

*Ⓐ Capítulo inmaduro de alcaucil. Ⓑ Capítulo de alcaucil abierto, con flores de color violeta intenso.*

Paso a paso

# ¿Cómo obtenemos alcachofa fácilmente?

Esta planta no solo embellecerá nuestra huerta, sino que nos proveerá de deliciosos y tiernos alcauciles.

**1** Sembramos las semillas en almácigos o bandejas alveoladas, colocando una sola semilla por celda. También podemos iniciar el cultivo mediante la división de matas, en primavera o en otoño, según el clima de nuestra región.

**2** Si optamos por la siembra, trasplantamos las plántulas a su lugar definitivo cuando tengan unas tres o cuatro hojas verdaderas.

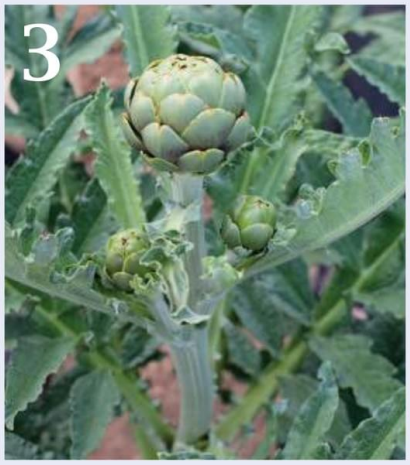
**3** Mantenemos el suelo con un nivel medio-alto de humedad.

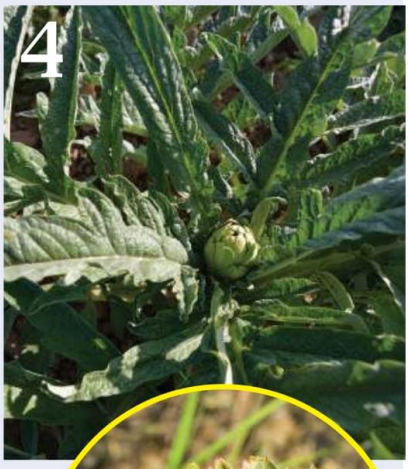
**4** Colocamos una cobertura de paja, para mantener la humedad del suelo y evitar que baje demasiado su temperatura.

**5** Revisamos que no haya plagas o enfermedades en nuestros alcauciles.

**6** Cuando los capítulos se encuentren verdes y cerrados, podremos cosecharlos. No conviene demorarnos, ya que las hojas que protegen a las flores se volverán duras.

**7** Si tenemos varias plantas de alcauciles, renovaremos las más viejas todos los años, mediante semillas o hijuelos, para así mantener siempre la producción.



# ESPÁRRAGO

*Asparagus officinalis*

***Se consumen los tallos tiernos, cuando aún son jovenes, a veces llamados "turiones".***

**Nivel de dificultad del cultivo**

El espárrago es una planta **perenne**. Esto significa que puede vivir varios años, al igual que el jengibre, el topinambur y algunas hortalizas más. De hecho, una planta de espárragos bien cuidada puede fácilmente superar los 15 años de vida. Es originario de la zona del Mediterráneo y se adapta muy bien a los climas templados, con veranos e inviernos no tan intensos.

Como ya hemos mencionado, lo que consumimos del espárrago son los tallos, más específicamente los **brotes jóvenes** que aún no

| | |
|---|---|
| **Familia** | Asparagáceas (antes, Liliáceas) |
| **Siembra** | Durante la primavera |
| **Duración del cultivo** | Una cosecha por año, en primavera |
| **Suelo** | Ligeramente ácido |
| **Separación entre plantas** | De 40 a 50 cm |
| **Riego** | Medio-alto |
| **Luz** | Pleno sol, aunque tolera un poco de sombra |
| **Rotaciones** | Evitar las Amarilidáceas, como cebolla, ajo y puerro |

| | Invierno | | | Primavera | | | Verano | | | Otoño | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Siembra | | | | ● | ● | ● | | | | | | |
| Cosecha | | | | ● | ● | ● | | | | | | |

se hayan desarrollado. Sus hojas todavía no están desplegadas, y se verán pequeñas y con aspecto de escamas.

Esta planta no es como las otras de la huerta: durante los primeros años, las esparragueras se verán pequeñas y débiles, y deberemos dejarlas crecer durante dos o tres años para que se establezca. Hay que ser pacientes, ya que no obtendremos resultados de inmediato, sino que deberemos dejar pasar un par de años para cosechar nuestros primeros espárragos.

## Multiplicación

Si bien podemos iniciar el cultivo de espárragos mediante **semillas**, deberemos esperar varios años a que las plantas hayan alcanzado un tamaño adecuado para comenzar a cosecharlas. Por este motivo, lo mejor es multiplicar las plantas mediante la **plantación de sus coronas**, directamente en el lugar definitivo. Una corona de espárragos, también llamada *garra* o *araña*, es un **fragmento de rizoma**, con muchas raíces. Al plantarlas y regarlas, estas coronas pueden brotar, dando origen a una nueva planta de espárragos.

Antes de la plantación, deberemos ocuparnos de limpiar el terreno y sacar todas las malezas perennes, como pastos y hierbas rastreras. Esto es muy importante, ya que estas malezas pueden crecer dentro de las matas de espárragos, entrelazando sus raíces con las de la esparraguera. Si logran establecerse en el interior de las matas, nos resultará muy difícil sacarlas sin dañar nuestras plantas.

Una vez que tenemos limpio el terreno, haremos pozos de unos 25 cm de diámetro y 30 cm de profundidad, separados entre sí entre 40 y 50 cm. En cada uno de ellos, pondremos una capa de unos 5 cm de compost, y sobre ella colocaremos una corona, asegurándonos de que las raíces queden hacia abajo. También podemos cavar toda una zanja de 25 cm de ancho y 30 cm de profundidad, y colocar el compost en el fondo seguido de las coronas, separadas de 40 a 50 cm. Posteriormente cubrimos con más compost, presionamos suavemente y regamos para finalizar la operación.

Una vez que hayan brotado los primeros tallos de las coronas, podemos colocar una cobertura de paja o algún material seco sobre el suelo que los

*Ⓐ Corona de espárragos, que se entierra para originar una nueva planta. Ⓑ Las coronas brotarán luego de pasados algunos días desde la plantación. Ⓒ Mata joven de espárrago, con sus tallos y hojas bien finos.*

rodea. De esta forma, evitaremos que aparezcan nuevas malezas entre estos brotes, además de conservar en el suelo la humedad que tanto necesitan las coronas para brotar.

### Requerimientos y tareas

Los espárragos necesitan **riegos frecuentes**, especialmente durante sus primeras semanas, para que las coronas no se sequen. Deberemos renovar habitualmente la cobertura de paja, para que el suelo se mantenga húmedo durante más tiempo. Además, esta cobertura nos ayudará a proteger nuestras plantas durante el invierno, si es que la temperatura baja demasiado.

Estas plantas son muy demandantes en cuanto a nutrientes, por lo que debemos aplicar compost todos los años. Al tratarse de una planta perenne, necesitaremos un suelo fértil, para que las matas

Paso a paso

## ¿Cómo obtenemos espárragos fácilmente?

Si somos pacientes y esperamos por lo menos dos años, podremos disfrutar del inconfundible sabor de los espárragos de nuestra propia huerta.

**1** Plantamos las coronas de espárragos directamente en el suelo, siempre y cuando antes hayamos limpiado el terreno de malezas.

**2** Cuando comiencen a aparecer los primeros brotes sobre la tierra, colocamos una cobertura de paja.

**3** Regamos abundantemente nuestros espárragos, para que nunca falte humedad.

**4** Limpiamos el terreno de malezas y revisamos a diario la presencia de plagas o enfermedades.

**5** Esperamos hasta por lo menos el segundo año y, durante la primavera, comenzamos a cosechar los turiones.

**6** Al final de cada verano, colocamos una capa de compost alrededor de nuestras plantas, para que puedan crecer sin problemas durante el resto del año.

puedan formarse y mantenerse año tras año. Los mejores momentos para colocar una capa de compost son a principios de la primavera y, en especial, a fines del verano, cuando ya dejamos de cosechar. A partir de este momento, las plantas deben reponerse y acumular reservas durante el otoño, para poder sobrevivir al frío del invierno.

Deberemos ocuparnos en retirar todas las malezas que aparezcan, para evitar que se establezcan entre las matas. De esta forma, anularemos la competencia y favoreceremos el crecimiento de nuestros espárragos.

### Plagas

Una de las plagas más importantes del cultivo de espárragos es el criocero del espárrago, que causa grandes daños ya que ataca los tallos, el órgano que nos interesa de este cultivo. Las larvas de orugas y de algunas moscas también pueden ser perjudiciales, ya que se introducen dentro de los turiones y cavan galerías en ellos.

### Enfermedades

La humedad elevada que necesitan nuestras plantas de espárrago puede atraer algunas enfermedades causadas por hongos, como fusariosis y podredumbre de raíz. Para evitar los daños ocasionados por estas enfermedades, es muy importante que, al multiplicar las matas, elijamos coronas sanas y sin heridas. También podemos ver ataques de roya.

### Variedades

Es posible encontrar dos tipos de espárragos: los **verdes** y los **blancos**. La única diferencia entre ellos es que los verdes crecen en contacto con la luz solar, mientras que los otros lo hacen en la oscuridad; por este motivo carecen de clorofila y se ven blancos.

### ¿Cuándo cosechamos?

Podremos comenzar a cosechar nuestros primeros espárragos cuando las matas tengan 3 años de vida. Esto significa que deberemos esperar 3 años si iniciamos el cultivo por semillas, y 2 años si lo iniciamos con una corona de un año de vida.

Podremos cosechar durante toda la primavera, cuando observemos que comienzan a emerger los brotes sobre la tierra. Cortaremos aquellos que tengan más de 1 cm de diámetro, y entre 15 y 20 cm de largo. Solo cosecharemos los espárragos que necesitemos ya que, si no los consumimos enseguida, se echarán a perder con facilidad.

Es importante que realicemos la cosecha cuando los brotes aún son pequeños, ya que, si dejamos pasar más tiempo, se elongarán, y perderán su consistencia y su calidad. Para recogerlos, podemos usar un cuchillo afilado o romperlos suavemente con los dedos.

## varios colores

Si nuestros espárragos crecen en la oscuridad, debajo de la tierra, no se verán verdes, sino blancos. Esto se debe a que, al no estar en contacto con la luz solar, no poseerán clorofilas, que es el pigmento que da el color verde a las plantas.

## ¡Cuidado al cosechar!

Al momento de cosechar el coliflor, usaremos un cuchillo afilado para cortar el tallo, al nivel de la tierra, por debajo de la cabeza del coliflor. Siempre que utilicemos cuchillos o navajas en la huerta, procedamos con cuidado y examinando bien las partes de la planta, así no sufriremos ningún accidente.

# COLIRRÁBANO

*Brassica oleracea* var. *gongyloides*

***Se consume el falso tallo engrosado, formado por las bases de las hojas. Los pecíolos también son comestibles.***

**Nivel de dificultad del cultivo**

El colirrábano, o colinabo, es un cultivo creado por el hombre mediante el cruzamiento de distintos tipos de coles. Esta hortaliza tiene un aspecto muy extraño y, no es muy habitual en la cocina del continente americano. Sin embargo, podemos cultivarla fácilmente en nuestra huerta para disfrutar de su sabor picante en sopas y ensaladas.

| | |
|---|---|
| **Familia** | Crucíferas o Brasicáceas |
| **Siembra** | Desde mediados del verano hasta principios del otoño |
| **Tiempo de germinación** | Alrededor de una semana |
| **Duración del cultivo** | Entre 2 y 3 meses |
| **Suelo** | Neutro |
| **Separación entre plantas** | De 15 a 25 cm |
| **Riego** | Medio-alto |
| **Luz** | Pleno sol, aunque puede tolerar algo de sombra |
| **Rotaciones** | Evitar otras Crucíferas, como rabanitos, rúcula, repollo, brócoli y coliflor |

| | Invierno | | | Primavera | | | Verano | | | Otoño | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Siembra | | | | | | | | ● | ● | ● | | |
| Cosecha | ● | | | | | | | | | ● | ● | ● |

Lo que consumimos del colirrábano es un falso tallo, constituido por las **bases planas de las hojas**. Estas se engrosan y forman un órgano esférico, del tamaño de una naranja.

## Multiplicación

Sembraremos las semillas en **surcos**, directamente en el suelo de nuestra huerta. Dejaremos una distancia de 15 a 25 cm entre las plantas. También podemos realizar la siembra en almácigos, **al voleo**, y luego trasplantarlas cuando las plántulas tengan dos o tres hojas verdaderas, de color violeta o rojizo. Al colocarlas en el lugar definitivo, dejaremos la misma distancia entre plantas que para la siembra directa.

Una buena idea, común a muchas otras hortalizas, es colocar una cobertura de paja o algún material vegetal seco alrededor de las plántulas. Gracias a ella, se mantendrá la humedad del suelo por más tiempo, además de reducirse la aparición de malezas, que competirán con nuestro cultivo. Si logramos identificar alguna maleza útil y quisiéramos conservarla, la trasplantamos y cultivamos en algún sector libre de la huerta. Si no, las colectamos con la mano y las llevamos al compost.

## Requerimientos y tareas

Los colirrábanos necesitan un **suelo suelto y profundo** para poder crecer sin problemas. Un **buen drenaje** es fundamental, para evitar los encharcamientos.

Afortunadamente, no son muchos los cuidados que debamos tomar a la hora de cultivar colirrábanos. Nos ocuparemos de regar en forma frecuente, para mantener el suelo de nuestra huerta en un nivel medio-alto. También podemos agregar una capa de compost cuando las plantas tengan varias hojas, para mejorar la fertilidad y permitir que los colirrábanos crezcan y se engrosen.

## Plagas

El colirrábano puede ser atacado por las mismas plagas que afectan a otras crucíferas. La mosca de las coles, gusanos, orugas, pulgones y caracoles son algunas de ellas.

## Enfermedades

La hernia de las coles y otras enfermedades típicas de las crucíferas suelen estar presentes en nuestras plantas, en especial cuando no hacemos una buena rotación y realizamos varios cultivos de esta misma familia uno atrás del otro.

## Variedades

Podemos hallar colirrábanos con un falso tallo morado o rojizo, o también de color blanco. No presentan grandes diferencias en cuanto a su cultivo.

## ¿Cuándo cosechamos?

Descalzaremos las plantas enteras cuando notemos que el falso tallo alcanza los 5 cm de diámetro. Simplemente, tomaremos las plantas con las dos manos y las arrancaremos del suelo.

*Ⓐ Colirrábanos de diferentes colores. Ⓑ La base de las hojas se engrosa y forma un falso tallo.*

Paso a paso

# ¿Cómo obtenemos colirrábanos fácilmente?

Son muy fáciles de cultivar, y en unos pocos meses podremos disfrutar de ellos si seguimos estos sencillos pasos.

**1** Sembramos las semillas en surcos, directamente en el lugar definitivo. También podemos sembrar en almácigos y realizar un trasplante posterior, cuando las plántulas tengan dos o tres hojas verdaderas.

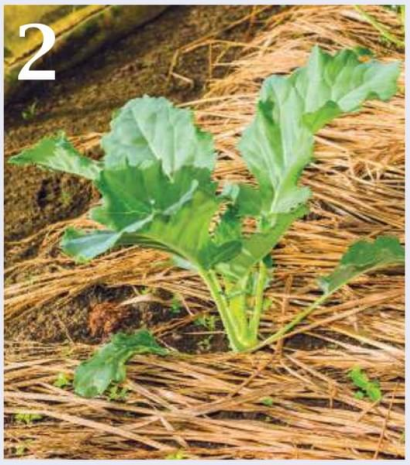
**2** Colocamos una cobertura entre las plántulas, con paja o algún material vegetal seco.

**3** Regamos habitualmente, para que el suelo de nuestra huerta se encuentre en un nivel medio-alto de humedad.

**4** Verificamos que no haya plagas o enfermedades que causen daños a nuestros colirrábanos.

**5** Cuando nuestras plantas tengan varias hojas, podemos colocar una capa de compost alrededor de ellas.

**6** Cosechamos las plantas enteras cuando notemos que el falso tallo tiene unos 5 cm de diámetro. Para las próximas siembras, no usaremos nuestras semillas, sino que las adquiriremos directamente en un comercio especializado.



# EN LA PRÓXIMA CLASE ...

USERS Life
CURSO VISUAL Y PRÁCTICO
10
Huerta Fácil en casa
Desde pequeños a grandes espacios
GRANOS Y SEMILLAS
Beneficios para nuestro cuerpo y nuestra huerta
HABA / SOJA / GIRASOL
QUINOA / AMARANTO
LINO / CHÍA
Maíz dulce o choclo
Cuidados y requerimientos para un verano repleto de granos amarillos
Precio en Argentina $49,90
¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

Distribuidores. Argentina. Capital: Vaccaro Hnos. Representantes de Editoriales S.A., Av. Entre Ríos 919 1er piso (1080), Ciudad de Buenos Aires, Tel. 5411-4305-3854/3908. Interior: Distribuidora Interplazas S.A. (DISA) Pte. Luis Sáenz Peña 1832 (C1135ABN), Buenos Aires, Tel. 5411-4305-0114. México DF: Arredondo Distribuidora S.A. de C.V., Iturbide Nº 18-d frente a cine Palacio Chino - Col. Centro, Tel. 55126069. México. Interior: Compañía distribuidora de periódicos, libros y revistas S.A. de C.V. Centeno Nº 580. Col. Granjas México. Delegación: IZTACALCO. Distrito Federal. C.P. 08400. Tel. 5128-6670. Perú: Distribuidora Bolivariana S.A., Av. República de Panamá 3635 piso 2 San Isidro, Lima, Tel. 511 4412948 anexo 21. Uruguay: Espert S.R.L., Paraguay 1924, Montevideo, Tel. 5982-924-0766. Venezuela: Distribuidora Continental Bloque de Armas, Edificio Bloque de Armas Piso 9.°, Av. San Martín, cruce con final Av. La Paz, Caracas, Tel. 58212-406-4250. Curso visual y práctico Huerta Fácil en casa. Editor responsable: Fox Andina S.A., 15 de Noviembre de 1889, 1339, C1130ABE, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Fecha de edición y Copyright © IX-MMXVI, ISSN: 2525-0345. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de esta casa editorial. La editorial no asume responsabilidad alguna por cualquier consecuencia derivada de la fabricación, funcionamiento y/o utilización de los servicios y productos que se describen, analizan o publicitan. Las notas firmadas reflejan la opinión de los autores sobre los temas tratados, sin que ello implique solidaridad de la revista con su contenido. Impreso en Sevagraf S.A., Costa Rica 5226 y Fulton, Grand Bourg, Argentina.

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

# Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

## Algunos de los cultivos que conoceremos

**HORTALIZAS DE HOJA:** lechuga, rúcula, radicheta, cebolla de verdeo, acelga, apio, repollo
**FRUTOS:** tomate, ají, berenjena, melón, sandía, frutilla, kiwi, vid, calabaza, zapallo
**HORTALIZAS SUBTERRÁNEAS:** papa, zanahoria, cebolla, batata, ajo, rábano, remolacha
**TALLOS COMESTIBLES:** alcaucil, espárrago, coliflor, brócoli, puerro
**GRANOS Y SEMILLAS:** choclo, lenteja, garbanzo, arveja, poroto
**PLANTAS O HIERBAS AROMÁTICAS:** romero, tomillo, orégano, menta, albahaca, laurel, perejil
**ÁRBOLES FRUTALES:** manzano, peral, membrillero, olivo, mango, naranjo, pomelo, mandarino

**...¡y muchos más!**

## TEMAS DEL CURSO

**Los distintos tipos de siembra**: directa, en almácigos

**El suelo y los sustratos**: cómo armar la base de nuestros cultivos

**Compost en casa**: creando nuestro propio fertilizante

**El riego y las tareas importantes**: raleo, poda, aporque

**Las plantas**: conociendo el interior de nuestros cultivos

**La biodiversidad en la huerta**: animales, insectos y microorganismos

**Aprovechamiento y uso** del espacio

**Orientar nuestros cultivos** según el sol y la época

**Primavera, verano, otoño e invierno**: nuestra huerta, todo el año

**¿Cómo y para qué asociamos y rotamos cultivos?**

**Las malezas y la competencia entre plantas**

**Plagas y enfermedades**: prevenir y sanar

**Plantas trepadoras y huertas verticales**: ventajas y posibilidades de los “jardínes colgantes”

**Conservar y almacenar nuestros vegetales**

9 772525 034501 00009